

9月 園だより

依佐美清涼保育園

1	火	避難訓練
2	水	英語・音楽教室
3	木	
4	金	体操教室
5	土	
6	日	
7	月	絵画教室
8	火	安全生活指導
9	水	英語・音楽教室
10	木	
11	金	体操教室
12	土	
13	日	
14	月	絵画教室
15	火	
16	水	英語・音楽教室
17	木	敬老の手紙投函
18	金	体操教室（薔薇組も）
19	土	
20	日	
21	月	敬老の日
22	火	秋分の日
23	水	英語・音楽教室
24	木	誕生会
25	金	体操教室（薔薇組も）
26	土	向日葵・紫陽花組試食会
27	日	
28	月	絵画教室
29	火	
30	水	英語・音楽教室



秋の虫たちの奏でる優しいメロディが聞こえ、秋の訪れを感じます。

2学期は、運動会、遠足、お芋掘り、作品展など楽しいイベントが盛り沢山！！コロナ禍ですが、出来る限り子ども達と楽しんでいけるように、計画していきたいと思います。

夏の疲れが出てくる時期なので、規則正しい生活を心掛けましょう！



お知らせ

◎9月分諸費は9月7日(月)にゆうちょ銀行より引き落としされます。



おねがい

◎新型コロナウイルス拡大感染防止のためにも、朝の検温・手洗いうがい・アルコール消毒・マスクの着用のご協力をお願い致します。

◎園内に滞在する時間も出来る限り短くしていただきますようお願い致します。

◎発熱した際は、必ず受診をして下さい。また、解熱後24時間以上経過する事と呼吸器症状が改善傾向になるまでは、登園をお断りする場合があります。



- ★ 6日(火) 安全生活指導 ★
- ★ 15日(木) 運動会(雨天順延) ★
- ★ 20日(火) 避難訓練 ★
- ★ 22日(木) 誕生会 ★
- ※遠足につきましては、日程等を検討中です。決まり次第お知らせします。 ※





令和2年度
依佐美清涼保育園



災害の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する『防災の日』です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。災害のための備蓄には、日常生活で使っているものを消費しながら備蓄する、『ローリングストック法』がおすすめです。普段から多めにストックし、使ったら購入する、という流れを繰り返すことで、災害時でも日常に近い生活ができます。

ローリングストックにおすすめ！

缶詰：ツナ・大豆・コーン・果物・おかず缶

乾物：乾麺（素麺・うどん・ラーメン・パスタ・マカロニなど）・切干大根
高野豆腐・海苔・若布・鰹節・ドライフルーツ（プルーン）※
※防災食は塩分摂取が多くなりがちですが、プルーンに含まれるカリウムが余分な塩分を体の外に出してくれます。また、野菜不足による便秘解消にも、プルーン食物繊維が役に立ちます。

飲み物：水・お茶・野菜ジュース

加工食品：レトルト食品・インスタント食品・冷凍食品

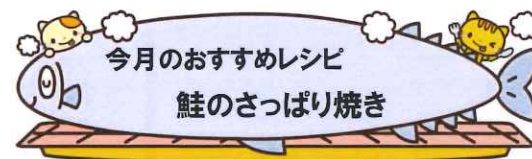
消耗品：ラップ・アルミホイル・使い捨て手袋・ビニール袋・保存用ジップ袋・キッチンペーパー・ウェットティッシュ・紙皿・割り箸
プラスチックスプーン・紙コップ など

※水が使えない状況では、手や食器なども洗えないため、なるべく洗い物を出さないように、食器にラップを、フライパンにアルミホイルやオーブンシートを敷いて使います。

●非常食にお子さんがいつも食べているおやつを加えておくと、万一の時にも不安を和らげてくれる効果があります。



紫陽花組のみんなでしいたけの栽培を始めました！しいたけってどうやってできるんだろう？木のようにも見える菌床には、しいたけの赤ちゃんがたくさん眠っています。初めて触れる菌床に、『なんかちょっと気持ち悪い…』と不安げな子ども達でしたが、毎日お水をあげてしいたけが出来てくると愛着もわき、しいたけが大きくなるたびに収穫が待ちきれないといった様子でした。収穫したしいたけは、玉葱と一緒にホイル蒸しにいただきました♪



材料（子ども4人分）

- ・鮭 50g 4切れ
- ・醤油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・酢 小さじ1/2

作り方

- ① 調味料を合わせ、鮭の表面に塗っておく。
- ② グリルかフライパンで、こんがり焼いたらできあがり！



今月の予定

9月23日（水）

おはぎ作り（幼児）

9月24日（木）

誕生会特別食



秋鮭が美味しくなってくる季節ですね。

まだまだ暑い日が続いていますし、さっぱりと食べられておすすめです！





2020年度

9月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力になる	緑:調子をととのえる
1 ・ 15	火	ごはん 厚揚げの茸あんかけ 薩摩芋とひじきのサラダ	レーズン蒸しパン 牛乳	生揚げ・ぶたもも 鶏卵・普通牛乳	精白米・片栗粉 さつまいも・いりごま ごま油・薄力粉・三温糖 調合油	にんじん・あさつき・生しいたけ えのきたけ・まいたけ・きゅうり ひじき・レーズン
2 ・ 16	水	ごはん 鮭のさっぱり焼き 切干大根の煮物	スナックパン 牛乳	さけ・油揚げ 普通牛乳	精白米・三温糖 ロールパン	切干しだいこん・にんじん 干しいたけ・さやいんげん
3 ・ 17	木	バターロール 鶏肉のカレーソテー ヨーグルト	かりんとう 梨 牛乳	鶏むね・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも かりんとう(黒)	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・なし
4 ・ 18	金	中華飯 里芋の和風サラダ	フルーツポンチ 牛乳	ぶたもも まぐろ水煮缶詰・普通牛乳	精白米・片栗粉 さといも・ごま油	りょくとうもやし・にんじん 干しいたけ・たけのこ水煮缶詰 チンゲンサイ・きょうな・みかん缶詰 ぶなしめじ・コーン缶詰・もも缶詰 パインアップル缶詰・バナナ
5 ・ 19	土	きつねうどん 小魚スナック 梨	ココアサンド 牛乳	油揚げ・煮干し 普通牛乳	うどん・三温糖・食パン コーンスターチ	にんじん・りょくとうもやし あさつき・なし
7 ・ 28	月	ごはん 肉豆腐 キャベツのおかか和え	胡麻だれ五平餅 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 削り節・普通牛乳	精白米・三温糖 もち米・すりごま 片栗粉	たまねぎ・ぶなしめじ・キャベツ りょくとうもやし・にんじん
8 ・ 29	火	ドライ豆カレー 冬瓜サラダ	ピザトースト 牛乳	合びき肉・大豆水煮缶詰 まぐろ水煮缶詰・ベーコン プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・すりごま 食パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン とうがん・きゅうり トマトケチャップ
9 ・ 23	水	ごはん 鯖の竜田焼き 青梗菜のコンコンサラダ	おはぎ 牛乳	さば・油揚げ 普通牛乳・きな粉	精白米・薄力粉・もち米 調合油・三温糖	チンゲンサイ・りょくとうもやし にんじん
10 ・ 30	木 ・ 水	ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 なめことめかぶのじゃこ和え	マカロニかりんとう 牛乳	鶏むね・木綿豆腐 しらす干し・普通牛乳	精白米・片栗粉 マカロニ・調合油 黒砂糖	とうがん・にんじん・オクラ 干しいたけ・なめこ めかぶわかめ・梅びしお
11 ・ 25	金	バターロール 麻婆南瓜 ヨーグルト	せんべい 梨 牛乳	ぶたひき肉・豆みそ ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・三温糖 片栗粉・甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん 干しいたけ・にら くりかぼちゃ・なし
12	土	チキンライス コンソメスープ	ジャムサンド 牛乳	鶏ひき肉・普通牛乳	精白米・じゃがいも 食パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマトケチャップ・キャベツ コーン缶詰粒・いちごジャム
14 ・ 26	月 ・ 土	ごはん 豚肉の生姜炒め 高野豆腐と南瓜の煮物	水羊羹 26日:ジャムサンド 牛乳	ぶたもも・凍り豆腐 こしあん・普通牛乳	精白米・三温糖 食パン	たまねぎ・キャベツ・にんじん 青ピーマン・くりかぼちゃ さやいんげん・干しいたけ 角寒天・いちごジャム
24	木	ごはん ひじきハンバーグ 薩摩芋サラダ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏ひき肉・絹ごし豆腐 まぐろ水煮缶詰 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・片栗粉 さつまいも・マヨネーズ いりごま・カステラ	たまねぎ・にんじん・ひじき きゅうり・なし





保健だより 9月

依佐美清涼保育園



お盆を過ぎたあたりから、日が暮れるのが少し早くなって、夜には涼しい風が吹くようになってきました。コロナの影響で短くなってしまった夏休みですが、どうだったでしょうか？
熱中症対策・夏の疲れ対策を十分にし、まだまだ続く暑い日を乗り越えていきましょう。



子どもの夏バテ対策三原則は？



- <食事>** 一日三回、バランスの良い食事をとりましょう。
冷たいジュースやアイスは胃腸の働きを弱め、食欲減退を起こしやすくします。
- <運動>** 体を動かすことで自然と汗をかき、免疫力など体の様々な機能が向上します。
- <休養>** 睡眠は疲れを取るだけでなく、病気に対する抵抗力や治癒力を高めます。8時間以上の睡眠をとるようにしましょう。

クーラーのきいた部屋で夜遅くまでダラダラとゲームをしたり、テレビを観たりしていませんか？生活習慣を見直し、健康な体作りをこころがけましょう。



9月9日は救急の日



救急の日になみ、日常生活でよく起こるケガの手当てについて紹介します。

<擦り傷・切り傷の手当て>

- ① 流水で洗い流す(こすらない)
- ② 傷口と周りの水分を拭き取る
- ③ 出血していたら圧迫止血する⇒
- ④ 絆創膏などで保護する

傷口にガーゼなどを当て、
てのひらでギュッと押さえます。
傷口を心臓より高い位置にする
と血が止まりやすくなります。

<鼻血の手当て>

- ① 前かがみに座らせる
- ② 出血している方の小鼻を押さえる。うなじを冷やすとより効果的。

まず慌てずに落ち着いて傷口の状態を確認しましょう。
傷口が大きい、異物が取れない、10分圧迫しても止血しない場合は病院に連れて行きます。頭部や顔面のケガの場合も病院に連れて行きます。

病児保育について
コロナウィルス感染症対策のため、
利用を制限しています。利用を希望
される方はお問い合わせください。



8月の欠席状況

- ・ 熱…10人
- ・ 溶連菌…3人
- ・ とびひ…1人
- ・ 体調不良…3人